

首家互联网公立医院接诊 1.3 万人次

“在家看病”成越来越多患者就医日常

5月7日，徐汇区中心医院心内科主任胡琚刚坐到云医院的电脑前，“老病人”周老伯在家中“走”进了她的线上门诊室。一个多月来，周老伯一直在云医院上配药，通过医保在线结算，药品快递到家。视频那头，他频频对胡琚说：“这样看病真是太方便了！”

今年2月底，徐汇区中心医院“徐汇云医院”平台获批成立首家互联网医院，成为上海首家获得互联网医院牌照的公立医院。线上就诊、“云”上复诊、医保支付、药品到家，短短两个多月，徐汇云医院已接诊超过1.3万人次，开出医保结算处方2400多张，“足不出户、在家看病”成为越来越多患者的就医日常。

老病人配药从三小时到两分钟

年近七旬的周老伯身患高血压、糖尿病、哮喘等多种疾病，每天要服用七八种药，原本不到十天就要跑一次医院配药，突如其来的新冠肺炎疫情让他不敢再往医院跑。徐汇云医院“开张”不久，他就上网注册并绑定了医保卡。

对于老人家来说，云上看病的第一道关是注册和绑卡。周老伯坦言，一开始自己不熟悉手机软件操作，好在有云医院客服人员的耐心指导，他陆续花了一天半时间终于绑定了各种账户，此后的各种便利让他觉得，这看似“周折”的一天半，实在是太值得了。

更让周老伯惊喜的是，通过云医院，他随时能找到专家咨询。于是他点开手机上的App，找胡医生咨询，从登录到开始问诊，只花了短短两分钟，“以前跑医院、挂号、候诊，至少需要两三个小时”。



袁婧 摄

2月底，拿到互联网医院牌照、开通医保结算，徐汇云医院成为了一家真正的互联网医院——从线上咨询拓展到了在线诊疗、线上处方、药物配送。据徐汇区中心医院执行院长朱福介绍，运行两个多月，云医院已经开出处方3000余张，其中通过医保结算的有2430多张，“目前每天线上接诊约有300多人次，日均开出100多张处方”。

子女轻松在线替父母问诊配药

打开App，几乎任何时候都能找到来自各科室的值班医生。除了每天安排30-50名

医生护士在线值班外，徐中心还鼓励其他医生随时通过手机和电脑的医生终端参与线上问诊。

5月7日，朱福点开自己的线上诊室，利用午休时间为八十岁父亲的的心脏问题前来咨询的徐女士。由于平时工作繁忙，她很难抽出时间陪老人去医院看病，通过回答AI分诊的一系列提问，她从推荐的医生列表中选取了朱福。

“您父亲的冠心病不是很严重，只需线上配药，按照处方服用即可。”朱福在视频里告诉徐女士，她可以在App中添加亲属，再绑定她父亲的医保卡，就能为老人在线配药

了，同样能享受医保结算。

按照“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”原则，徐中心云平台正着力打通三级医院、二级医院和社区卫生服务中心的诊疗通道，开展线上会诊、健康管理和随访服务。如今，徐中心已经开通“全专云平台”，5家与之联通的社区卫生服务中心可通过平台，让需要转诊的病人获得专家的会诊。

云诊室走进养老院、学校和楼宇

“互联网+医疗”还带来了“家门口”就医的新体验。除了引导有需求的居民及时对接家庭医生、专科医生、体育指导员外，徐汇云医院还将云诊室开进了全市37家养老院、19个工地、118所学校及25个园区和楼宇。

通过远程诊疗系统，徐汇云医院在偏远贫困地区开设了800多个远程医疗点，担起健康扶贫使命。建起了远程医疗站点，提供线上咨询、会诊等服务，一年服务了2000多人次，网上培训医务人员200多名。

朱福说，到达一定规模后，互联网医疗优越性将得到极大展现，而这背后需要强大的技术支持。问诊流量不断增加、数据共享渠道亟需打通、病人健康状况实时监测……这些都让AI赋能、5G通讯成为互联网医院发展的技术“刚需”。

目前，徐中心及其医联体单位正在谋求与腾讯、中国移动等企业的合作，部署院内智能分诊导诊、AI影像辅助诊断、慢病AI筛查等医学人工智能等应用的落地，及5G超高速移动网络、千兆光网及边缘计算等5G智慧医疗应用示范测试环境。

(文汇报)

居家隔离，警惕宅出来的胃病

文 邢练军(龙华医院脾胃病二科主任医师)

自2019年12月以来冠状病毒疫情蔓延，无论是闭门在家躲避病毒，还是返工返岗居家隔离期间，大多数朋友在家大鱼大肉，猛吃海喝。虽然嘴巴过足了瘾，但小心你的肠胃要遭殃。再加上“宅在家”，缺乏运动，睡眠不规律等原因，肠胃负担不断加重，功能性消化不良、慢性便秘、肠易激综合征等胃肠疾病成了很多朋友的困扰。

中医认为，胃肠疾病多与饮食不洁与不节、情志不遂、劳逸失调、感受外邪、脾胃素虚等因素有关。

饮食失宜：不合理的饮食结构和饮食习惯会诱发或加剧胃肠疾病。过食寒凉，寒冷会刺激胃黏膜收缩，减少胃酸分泌，导致消化不良；还可刺激平滑肌，引起收缩痉挛，造成疼痛；同时寒冷会加速胃肠蠕动，造成腹泻。暴饮暴食加重胃肠负担，导致消化不良，增加泛酸的机会；急性胃扩张会引发胃穿孔，甚至引发急性胰腺炎、急性胆囊炎。

情志不遂：心理问题被认为很多疾病的诱因，对于疫情过于的焦虑紧张，“宅在家”滋生的负面情绪，常常会诱发腹痛、腹胀、腹泻或便秘等问题，这就是我们常提到的——肠易激综合征。

劳逸失调：疫情期间，大多数朋友普遍

缺乏运动，胃肠蠕动减慢，会出现消化不良、腹胀、便秘等情况。同时作息规律被打乱，熬夜、赖床，更甚者出现“月亮不睡我不睡、太阳下班我起床”的作息，早饭不吃，深夜搞个夜点吃吃，极易引发胆囊炎、胃肠功能紊乱。

感受外来邪气：中国人的饮食习惯——共餐制，极易造成HP(幽门螺杆菌)的交叉感染。而幽门螺杆菌常常会引起胃炎、消化道溃疡甚至胃癌。剩饭剩菜或熟食不加以适当贮存就容易受细菌污染，使胃肠道感染，造成恶心、呕吐、腹泻甚至胃肠炎。

脾胃素虚：本身具有慢性胃炎、慢性肠炎或消化道溃疡病史，在疫情期间，就医机会减少，服药依从性变差，也易加重胃肠疾病。

如何有效预防胃肠道疾病

三餐规律，摄入适量的新鲜水果、蔬菜、优质蛋白及谷物，避免坚硬、生冷食物，切勿过饱，切忌暴饮暴食以免加重胃的负担；进餐时尽量做到细嚼慢咽，既有助于消化，又能减轻胃的负担，减少胃黏膜的损伤；慢性胃病患者忌用辛辣煎炸刺激食物，尽量避免进食过热、过酸，或过于寒凉及熏烤的食物，减少对胃的不良刺激；胃酸过多者忌食过甜、过酸的食物，如红薯、番茄及较酸的水果等；容易

胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物，如土豆、红薯、芋头、米粉、豆制品等；胃酸、胃部灼热感比较明显，应尽量避免烟酒、咖啡、浓茶、碳酸饮料等刺激性食物。

作息规律，保持充足睡眠

适当运动：五禽戏是模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物的神态与动作，由汉魏时期神医华佗创编，是中国传统导引养生的一个重要功法，也是中医防病治病的一种有效手段。五禽戏要求意守、调息和动形相互协调配合，并通过效仿虎之威猛、熊之沉稳、鹿之安舒、猿之灵巧等，展示不同动物的动作，可以让身各部位得到针对性的锻炼。瑜伽也不失为居家运动的另一种选择。

中医预防保健方法

按摩合谷、足三里、中脘或阿是穴，常可起到急则缓急止痛，缓则治本康复的作用。具体操作如下：

揉法：仰卧，用掌揉按腹部，以腕关节为主进行回旋动作。先用右手向右转10次，再向左转10次，再换左手，向左右各旋转10次。揉时由慢而快，再由快而慢，用力要均匀。如此反复揉10-15分钟。按法：用中指与

食指按腹部，由腹上部向下，再由腹下部向上点按，并注意腹部部位有无软硬块与压痛点，以及气过水声的局限性与游动性。

推法：用手掌上下、左右、前后推摩，靠手掌的敏感性查明腹腔内软硬条块的部位与方向，以掌指的灵活性促使组织复位或痉挛缓解。

①胃痛者，如果有/无胃病史，吃了胃药没有改善，睡眠好、情绪没有较大的波动，或伴有胸闷、后背疼痛，那就要警惕胃痛不一定是胃病，有可能是心脏疾病引起的疼痛。即使是“胃病”，可以是慢性浅表性胃炎或功能性胃肠疾病等，也可以是糜烂性胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病，需要去医院就诊。

②如果只是轻微的腹痛、腹泻，很可能只是“吃坏肚子”了，注意清洁、清淡饮食，往往能自己痊愈，但如果腹泻比较严重，一天>3次，出现脱水而表现为面色苍白、口干，或者粪便中有黏液、脓血，或伴发热，或伴恶心、呕吐，就要及时来医院就诊。

③如果50岁以上突然出现便秘，或者出现肠梗阻症状，或伴有体重快速下降，或有大便带血或出现贫血表现，请诉至医院就诊。

④如果大于55岁，出现新发胃痛或伴有消化不良，或出现了呕血或黑便，或是顽固的呕吐，或是吞咽困难或疼痛，进行性消瘦，那要及时来消化科就诊。



纠错有奖

欢迎大家来做

"啄木鸟"

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为6月1日)。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年4月优秀“啄木鸟”：庄秀福、张德胜、周清源、李雅、李以彬、邹荣良、曹酉红、马子麟、路永敏、姜继藏

2020年4月最佳“啄木鸟”：陈金生



扫描二维码关注
“上海社区发布”